

Lo que puede esperar

- Puede sentirse muy tenso(a) y agitado(a) durante las 24 horas después de haber dejado de fumar.
- Puede sentir que sus músculos se contraen, especialmente en los del cuello y los hombros.
- Estas sensaciones pasarán con el tiempo.

Frecuencia

- Estudios recientes muestran que el 60 a 90% de las personas que dejan de fumar reportan una mayor ansiedad a la semana siguiente de haber dejado el cigarrillo.
- Si le da ansiedad, generalmente comenzará durante las 24 horas siguientes después de dejar de fumar, se mantendrá fuerte durante las primeras 1 ó 2 semanas y desaparecerá aproximadamente en un mes.

Autocontrol

- Bajo autorización médica, participe en algún deporte.
- Escuche música.
- Salga a bailar.
- Trate de sacar unos minutos de su día para meditar o hacer ejercicios de estiramiento.
- Reserve unos “momentos de silencio” todas las mañanas y noches, un momento en que pueda estar solo(a) en un ambiente tranquilo.

La ansiedad, la nicotina y el cuerpo

- La ansiedad normalmente se mide como un aumento en la tensión muscular, al igual que una sensibilidad mayor a dicha tensión muscular. Estudios de laboratorio sugieren que la ansiedad producida por dejar de usar tabaco puede deberse a cambios temporales en la química del cerebro. Existe alguna evidencia de que el uso del tabaco realmente mejora la ansiedad, así que puede ser que parte de la ansiedad que usted sienta al dejar de fumar sea la que los no fumadores experimentan “normalmente”.
- Casi toda la ansiedad que se siente inmediatamente después de dejar de fumar se debe a cambios temporales.

Notas relacionadas

Se ha encontrado que el chicle con nicotina ayuda a reducir la ansiedad asociada con dejar el tabaco. También usted puede probar el parche de nicotina, o Zyban. Zyban es el primer medicamento que no contiene nicotina aprobado para dejar de usar tabaco que reduce los síntomas de supresión, especialmente las ganas de usar tabaco y el aumento de peso.